



Van *Tuin* tot *Taart*

*Inspiratie uit de moestuin*  
*Elke Bücheler*



# Inhoud

Het zoete moment .....	9
Voorwoord .....	10
Biscuittaart met botercrème en munt .....	20
Choco-mascarponetaart met rode peper.....	28
Meringuetaart met vruchten en bloemen ....	34
Aardbeien-basilicumtaart .....	42
Appel-amandeltaart .....	50
Pruimentaart .....	56
Bramentaart .....	64
Kersen-yoghurттаart .....	70
Perentaart met karamelsaus .....	76
Rozenaart .....	84
Aalbessen-sinaasappeltaart .....	92
Hefeschnellen met zwarte bessen .....	98
Lavendeltaart .....	106
Käsekuchen met abrikozen .....	112
Hazelnoottaart .....	118
Frambozentaart .....	126
Citroentaart .....	132
Worteltaart .....	138
Maanzaadtaart met cranberry's .....	146
Lebkuchen met honing .....	152
Ottlietaart met honing .....	154
Minicatastrofes .....	158
Over Elke .....	159



De tuin biedt  
ongelooftlijk  
veel  
inspiratie  
voor in de  
keuken







*The Yorks  
Jesse*

# Het zoete moment

## Bakken is leuk!

*Het hele huis begint te geuren en een voor een komt iedereen tevoorschijn.  
'Wat maak je?'*

*De geur geeft vreugde vooraf en zorgt voor watertanden.*

*Dat krijg je natuurlijk niet met taart uit de winkel.*

*Het bakken hoeft niet altijd ingewikkeld te zijn.*

*Eén cakeje kan al een groots effect hebben.*

*Alles zelf maken kost tijd, zeker bij een grote taart.*

*Je kunt ook voorzichtig beginnen door bijvoorbeeld alleen het deeg of de crème zelf te maken. Dan is de drempel om iets nieuws uit te proberen niet zo hoog. Taartbodems, crèmes, poeders, decoratiemateriaal, alles is overigens ook te koop.*

*Ik denk aan mijn overgrootmoeder met haar twaalf kinderen.*

*Verjaardagstaarten bakken zonder elektrische mixer was een heel andere uitdaging. Ook marsepein moest je toen nog zelf maken en kleuren, als je tenminste een decoratieroosje op je taart wilde plaatsen.*

*Hoewel het bakken van een taart tegenwoordig (gelukkig) een stuk makkelijker gaat, blijft het toch iets bijzonders.*

*Tegenwoordig hebben wij meer gemak, maar vaak weinig tijd.*

## Sterke, inspirerende vrouwen

*Tijdens het bakken van al deze taarten denk ik aan de vrouwen uit mijn familie. Ik denk aan de koukleumende Otilie op de markt in Opper-Silezië met haar peperkoeken. Ik denk aan Martha (mijn overgrootmoeder), Adelheid (mijn oma), mijn moeder Barbara en mijn dochter Julia.*

*Allemaal sterke vrouwen die ook in stressvolle tijden wisten (en weten) te genieten. Van een stuk taart bijvoorbeeld.*

*En dat deel ik graag met jullie.*

# Voorwoord

## Moestuin

*Sinds wij een moestuin hebben ben ik steeds meer taarten gaan bakken. Wat mijn vrienden ook zeggen, bakken is niet mijn hobby, maar het zit wel in mijn bloed. Mijn betovergrootmoeder was rond 1867 al peperkoekenbakker in Klein-Zabrze, Opper-Silezië. Als studerende jonge moeder kon ik de taarten van de bakker niet betalen en moest ik ze zelf bakken. Nu vormen de gigantische hoeveelheden vruchten, bloemen en kruiden die verwerkt moeten worden de motivatie voor het bakken van grote hoeveelheden taarten.*

*De tuin biedt ongelooflijk veel inspiratie voor in de keuken. Met de komst van de kippen op de tuin ben ik een nog grotere taartenproductie gestart. Taarten bakken is een missie geworden.*

*Mijn man zegt dat mijn taarten kunst zijn. Een vriendin vertelde mij dat ik het aan de mensheid en haar verschuldigd ben om te bakken. Mijn man vreest dat wij allemaal moddervet worden. We hebben nu een compromis gesloten: één taart per week en ook de burens in mijn testpanel.*

*Ik kijk altijd eerst naar een goede reden om een taart te bakken. Als ik die heb dan ga ik naar mijn moestuin en kijk ik welke vruchten, kruiden of bloemen er klaar voor zijn. Goudsbloemen, basilicum, aardbeien, allerlei soorten bessen, appels: een eindeloze toevoer van de meest prachtige producten.*

## Geen taart zonder minicatastrofe

*Iedere taart is een avontuur. Een zoektocht naar het juiste idee, de juiste combinatie en technieken. Niets, maar dan ook werkelijk helemaal niets gaat zoals het hoort. Taarten storten spontaan in, de versieringen zakken in, het deeg breekt, te zoet, te zuur... Geen taart zonder minicatastrofe. Dus plak ik met crème en versier ik de taart net zo lang tot het resultaat er mag zijn. Terwijl ik het klamme zweet van mijn voorhoofd veeg hoor ik mijn testpanel verrukt verzuchten: 'Kan zij toveren...?'*





Iedere  
taart  
is  
een  
avontuur



## Een gezond taartenboek?

*Het was niet geheim te houden in de buurt: ik maak een taartenboek. Niet dat het ongewoon is om mij met bordjes taart tussen de huizen te zien lopen. Maar met zulke hoeveelheden taart... Gezien mijn gezonde leefstijl is de vraag dan ook altijd: 'Een gezond taartenboek?!' Nee, als je gezonde voeding wilt dan moet je het niet in de taartenhoek zoeken, vind ik. Eet dan een paar vruchten en groenten, het liefst rauw; het idee van de gezonde taart is bedrieglijk. Je hebt taarten die erg 'rijk' zijn, zoals de botercrème- en mascarponetaarten in dit boek. Van deze taarten serveer je dan ook alleen een klein stukje bij een, liefst sterk, kopje espresso. Zo'n taart eet je als een praline. Behalve dat het erg lekker is, heb je met één taart genoeg voor een grote groep gasten. Bij een minder machtige taart moet je meer bakken, je eet er gewoon meer van en de kans bestaat dan ook dat je uiteindelijk evenveel suikers en vet naar binnen werkt. Voor mij betekent gezonde voeding gezond leven. Vooral op het dagelijkse eetgedrag letten en niet bezuinigen op suiker en room bij taarten. Vooral niet als je voor een feest bakt. Tenzij je gezondheidsredenen hebt of je je heel anders voedt: veganistisch bijvoorbeeld. Taart is een traktatie en een traktatie is feest. Het is iets bijzonders, iets wat je bij uitzondering eet en daarom ook niet gevaarlijk is. Het is sowieso goed voor je 'ziel'. Ik zeg niet dat een taart extreem vet en mierzoet moet zijn om lekker te smaken, absoluut niet. Maar het is ook niet de opdracht van een taart om onze vitaminehuishouding op peil te houden. Een taart moet ons verrukken, en wat je als verrukkelijk ervaart is persoonlijk.*

## Gezonde suikers?

*Er bestaan nogal wat misverstanden over suikers. Bestaan er gezonde taarten met gezonde suikers? Ik geloof daar niet in. Je lichaam zet iedere suiker op dezelfde manier om, het maakt geen onderscheid en breekt iedere suiker af tot glucose. Ook de calorieën zijn hetzelfde. Bietsuiker is, net als rietsuiker, (chemisch gezien) 100 procent sacharose. Agavesiroop is in opspraak omdat hij ook chemisch bewerkt zou zijn. Als je met stevia wilt bakken moet je weten dat het niet goed werkzaam is met gist, ook bruint het blijkbaar minder.*

## Palmsuiker en kokosbloesemsuiker en geraffineerde suiker

*Palmsuiker en kokosbloesemsuiker worden niet zo snel in het lichaam opgenomen als bijvoorbeeld kristalsuiker. Dat is prettig voor de bloedsuikerspiegel, die daardoor niet zo snel stijgt. Geraffineerde suiker is schoongemaakte suiker, hij is mooi wit en smaakt neutraal, wat bij het bakken een voordeel kan zijn. Helaas verliest het ook al het andere, zoals mineralen en vezels, die behulpzaam zijn bij de verwerking van suikers. Suikers als palmsuiker of natuurlijke rietsuiker zijn dus op een bepaalde manier 'prettiger' voor je lichaam, maar geen vrijwaring voor het nuttigen van enorme hoeveelheden. Te veel blijft slecht.*

## Met andere suikers dan kristalsuiker bakken

*Als je met andere suikers dan kristalsuiker gaat bakken, houd er dan rekening mee dat deze een bijmaak kunnen hebben, of meer of minder zoet kunnen zijn. Recepten waarbij een speciale suiker aangegeven is, zoals basterdsuiker of poedersuiker, kunnen niet door de 'gezonde' variant vervangen worden. De keuze voor deze suikers is meestal noodzakelijk voor het slagen van het recept, zoals bij meringue. De grootte van de suikerkristallen is namelijk ook van belang. Banaan is ook een ingrediënt dat suiker en vet zou kunnen vervangen, maar ook die is niet altijd geschikt, vanwege zijn dominante smaak.*

## Guilty pleasure

*Het idee dat een taart een guilty pleasure mag zijn, juist omdat het een uitzondering is, vind ik leuk.*

*Met al mijn voorliefde voor gezonde en eerlijke voeding blijf ik houden van de taart die mij verleidt. Met haar zoete geur, haar aantrekkelijke decoratie en haar volle of luchtige crèmes.*

*Genot. Puur genot.*





De mensen  
die hier  
een tuin  
hebben zijn  
verbonden  
met deze plek





Wil jij de taarten voor het feest bakken?



### Huwelijkstaarten

*'Mam, wil jij de taarten voor het feest bakken?', vraagt mijn oudste zoon. 'Natuurlijk schatje!', zeg ik. 'Voor hoeveel mensen ook alweer? Wat zeg je? Tachtig? Natuurlijk, geen enkel probleem.' Geen probleem? Het duurt nog een half uur voordat het volledig tot me doordringt wat ik hem net beloofd heb. Help! Ik stuur er voor de zekerheid een tekstbericht achteraan: 'Je weet toch wel dat ik geen bakker ben?' 'Als je het niet wilt doen, moet je het gewoon zeggen, dan geef ik een bakkerij de opdracht', is prompt zijn antwoord. In mijn gedachten zie ik zijn linkerwenkbrauw omhoogschieten en snel stuur ik hem een bericht waarin ik laat weten dat ik dit natuurlijk graag en met liefde doe.*



